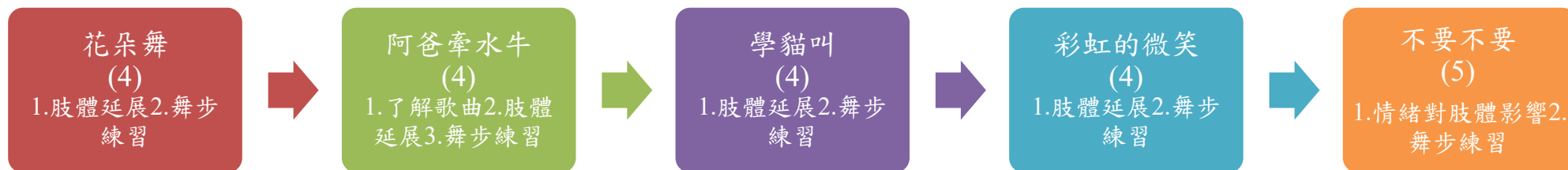


臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第一學期)一年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(一)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。				
課程目標	1. 理解歌曲情境中所傳遞的情緒與意涵。 2. 能結合節奏與動作進行簡易律動演出。 3. 能與同儕合作，完成小組舞蹈創作與演出。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引			☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1-4 週	4	花朵舞	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、 跳與模仿性律動遊 戲。 生 4-I-2 使用不同 的表徵符號進行表 現與分享，感受創 作的樂趣。	1. 基礎暖 身與肢 體延 展。 2. 花朵舞 基本步 伐與手 部動 作。 3. 動作連 結與節 奏。	1. 完成基礎 暖身跟肢 體延展。 2. 練習基本 步伐與手 部動作。 3. 前後動作 接續起 來。	1. 討論花朵的象徵特質與舞蹈的關聯。 2. 暖身活動（手臂、腿部伸展）。 3. 基本舞步與手勢模仿練習。 4. 隨音樂進行節奏動作模擬。 5. 前後舞步動作串聯。	實作評量	
5-8 週	4	阿爸牽水牛	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、 跳與模仿性律動遊 戲。	1. 阿爸牽 水牛故 事意 象與水 牛特 徵。 2. 水牛與 牽牛動 作。 3. 動作延 伸與串 連。	1. 介紹阿爸 牽水牛故 事。 2. 模仿水牛 與牽牛動 作。 3. 前後動作 串聯。 4. 跟著音樂 節奏擺動 肢體。	1. 故事導入與水牛特徵討論。 2. 暖身活動（肩膀、腿部伸展）。 3. 模仿水牛行走。 4. 隨音樂節奏進行模擬練習 5. 動作串連與情境模擬。 6. 分組上台演出。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

				4. 節奏與肢體。				
9-12 週	4	學貓叫	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 貓咪的動作與情緒。 2. 聲音與肢體。 3. 舞步教學。 4. 上台與欣賞。	1. 模仿並詮釋貓咪的動作與情緒。 2. 將聲音與肢體表達結合。 3. 能記憶並演出簡單舞步。 4. 能上台展現並欣賞同儕的表演。	1. 暖身活動，強化腰部與四肢靈活性。 2. 模仿貓咪動作與叫聲。 3. 結合音樂進行情境動作演練。 4. 示範與練習「學貓叫」舞步。 5. 演出與成果展示。	實作評量	
13-16 週	4	彩虹的微笑	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 色彩對情緒與肢體的影響。 2. 各種色彩的特質。 3. 色彩舞蹈。 4. 上台演出並欣賞他人。	1. 理解並描述不同色彩對情緒與肢體的影響。 2. 能透過動作詮釋各種色彩的特質。 3. 能組合並創作屬於自己的色彩舞蹈。 4. 能在舞台上自信展演並欣賞他人創作。	1. 彩虹與色彩情緒象徵概念。 2. 暖身練習結合色彩動作引導（如紅色跳動、藍色波動）。 3. 情緒與肢體連結練習：依顏色創造動作表達。 4. 舞蹈教學與練習。 5. 創作並組合色彩舞片段（彩虹舞）。 6. 小組成果展示。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

							實作評量	
17-21 週	5	不要不要	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 歌曲與肢體。 2. 動作與節奏。 3. 舞曲複習。 4. 上台發表。	1. 能理解歌曲情感並轉化為肢體表達。 2. 能將動作與節奏結合，完成舞蹈片段。 3. 複習這學期所學過的舞曲。 4. 各組選擇一首舞曲上台演出。	1. 播放歌曲《不要不要》，討論歌詞與情緒象徵。 2. 暖身活動：手部、肩膀與上半身靈活練習。 3. 加入音樂節拍練習節奏感與動作一致性。 4. 複習這學期的舞曲。 5. 分組選擇舞曲上台表演。	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第二學期)一年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(二)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。				
課程目標	1. 理解歌曲情境中所傳遞的情緒與意涵。 2. 能結合節奏與動作進行簡易律動演出。 3. 能與同儕合作，完成小組舞蹈創作與演出。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1-4 週	4	隔壁泰山	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、 跳與模仿性律動遊 戲。 生 4-I-2 使用不同的 表徵符號進行表 現與分享，感受創 作的樂趣。	1. 森林動 物與泰 山。 2. 音樂節 拍與動 作。 3. 肢體表 達。 4. 上台表 演。	1. 能模仿森 林動物與 泰山的基本 動作。 2. 能結合音 樂節拍， 完成簡單 的動作串 連。 3. 能在互動 過程中展 現創意與 肢體表達 能力。 4. 能與同儕 合作進行 分組表 演，勇於 上台展 現。	1. 播放《隔壁泰山》，導入森林與動物 主題情境。 2. 進行暖身活動，強調四肢靈活與身體 協調。 3. 模仿猩猩拍胸、猴子跳躍等動物動 作。 4. 教導泰山動作（如擺手、踏步），結 合原有動作串連練習。 5. 帶領學生依音樂節拍反覆演練各項動 作。	實作評量	
5-9 週	5	腿之歌	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、 跳與模仿性律動遊	1. 腿部基 本動 作。 2. 舞步練	1. 能掌握腿 部基本動 作（踢 腿、抬	1. 播放《腿之歌》，引導學生感受音樂 節奏與情境。 2. 進行腿部暖身（踢腿、抬膝、跨步 等）。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	3. 個人化動作。 4. 上台分享。	2. 膝、跨步等)。能隨音樂節奏進行腿部動作練習，提升協調與穩定性。 3. 能運用創意設計個人化動作風格。 4. 能與同儕合作進行分組表演，勇於上台展現。	3. 教導進階動作如側步、屈膝、旋轉，強化腿部控制力。 4. 結合節奏訓練，在不同拍點中操作動作。 5. 鼓勵學生設計個人風格的腿部律動。 6. 分組練習「腿之歌」舞步，進行成果發表與觀摩回饋。		
10-14 週	5	海草舞	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞曲欣賞。 2. 動作模仿。 3. 音樂節奏律動。 4. 舞曲舞步。	1. 欣賞海草舞歌曲，感受其節奏與情緒氛圍。 2. 能模仿海草在水中漂動的姿態，提升肢體柔軟度與協調能力。 3. 能配合音樂節奏律動身體，練習節奏快慢的動作切換。 4. 學會基本「海草舞」舞步，能分	1. 播放《海草舞》音樂，引導學生聆聽節奏與旋律，並討論歌曲帶來的感覺（如輕鬆、快樂）。 2. 帶領學生進行手臂擺動、扭腰、身體左右律動等基本暖身，模仿海草的漂動姿態。 3. 搭配音樂，讓學生自由地擺動身體，練習抓住節拍、隨音律舞動。 4. 教學「海草舞」中的基本舞步，分段練習並重複組合。 5. 學生分組排練所學舞步，創造自己的簡易編排。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					組合作進行簡單表演。			
15-19 週	5	大家樂 911	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 基本動作與手腳協調。 2. 音樂節奏與動作。 3. 舞步練習與發表。	1. 複習並延伸基本律動，練習手腳協調的複合動作，如左右移動、跳躍等。 2. 能配合音樂節奏進行連續性動作。 3. 學會「大家樂 911」舞步，能在小組合作下完成簡單表演。	1. 複習前週的基本律動（如擺動、扭腰），進一步加入左右移動、原地跳躍、交叉步等手腳組合練習。 2. 播放帶節奏感的音樂，帶領學生進行動作與節拍配合練習，提升身體協調與節奏感知。 3. 教學「大家樂 911」的重點舞步，分段帶領學生練習，並協助串連舞步成簡單組合。 4. 每組上台表演「大家樂 911」，全班一起觀賞並互相鼓勵回饋。	實作評量	
20-21 週	2	舞曲複習	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞曲複習。 2. 上台表演。	1. 複習這學期學過的舞曲。 2. 能分組上台表演。	1. 複習這學期上過的舞曲。 2. 分組上台表演。		

◎教學期程 4 請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。